

Dokumente:

Pass
Flug-/Zugtickets
Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 50-60 Liter
Angriffsrucksack 15-20 Liter
Schlafsack, Komforttemperatur von 0°C bis -7°C
Isomatte
Trekkingstöcke
Trekkingstiefel
Ersatzschuhe für das Lager (Trekking-Sandalen oder Sneaker)
Wasserdichte Schicht - Jacke + Hose
Fleeceanzug zum Schlafen
Thermounterwäsche oben + unten
Daunenjacke mit Kapuze oder Daunenweste
Nicht warme Handschuhe
Bandana, Buff, Kappe, Hut zur Auswahl
Fleece-Mütze
Warme Socken zum Schlafen
Trekking-Socken

Verschiedenes:

LED-Stirnlampe mit einer Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden + Ersatzbatterien
Sonnenbrille mit Schutzfaktor nicht unter 3
Thermos - 1 Liter
Sonnencreme, hygienischer Lippenbalsam
Persönliche Reiseapotheke
Elastische Bandage und/oder Stützbandage
KLMN